

# تخسيس الوزن في رمضان بسهولة



الأربعاء 16 مايو 2018 م 09:05

حتى تتجنب زيادة الوزن في رمضان وحقق تخسيس الوزن في رمضان القاسي يمكنك إتباع هذه الإرشادات للحفاظ على وزنك في رمضان. وبالرغم من أن الصوم خلال شهر رمضان الكريم يساعد على إنقاص الوزن، ولكن قد يزداد وزن بعض الأشخاص خلال شهر رمضان، حيث إنهم يكونوا غير قادرين على التحكم في تناولهم للطعام في المساء بين من الإفطار إلى السحور، لذلك تناول كمية أقل من الطعام، سيؤدي إلى خفض السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم مما يساعدك في الحفاظ على الوزن أو حتى إنقاص الوزن خلال شهر رمضان الكريم. في هذا المقال سوف نشرح لكم كيف تحافظ على وزنك في رمضان وبعض النصائح التي يمكنك إتباعها لإنقاص وزنك خلال شهر رمضان الكريم.

## أسباب زيادة الوزن في رمضان

الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والدهون على وجهة الإفطار.

تناول الكثيرون من المقلية مثل البطاطس المقلية والسمبوسك، التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، ومن الأفضل استبدالها بالبطاطس المشوية أو السمبوسك المطهية في الفرن.

تناول الطعام بشكل مستمر بين وجبتي الإفطار والسعور والذي يصاحبه أحياناً الشعور بالتعب والإمتلاء والخمول والكسل الذي يمنعك من الحركة الخفيفة التي قد تساعدك قليلاً في حرق بعض السعرات الحرارية.

الإفراط في شرب العصائر التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات.

المبالغة في تناول الحلويات مثل القطائف والكنافة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية والسكريات.

الإفراط في تناول المكسيرات بين الإفطار والسعور حيث يحتوي على سعرات حرارية عالية.

عدم شرب كميات كبيرة من الماء بين الإفطار والسعور حيث يعمل الماء على زيادة معدل عملية التمثيل الغذائي (الأيض)، ويعمل الماء على حرق السعرات الحرارية كما أنه يزيد من إحساس الشبع.

قلة النشاط والحركة بعد تناول وجبة الإفطار وعدم ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.

الإفراط في تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الوجبات أو بعد الانتهاء منها.

استبدال تناول الفاكهة بالحلويات الغنية بالسعرات الحرارية.

تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون أثناء وجبة السحور ثم النوم مباشرة، فمن المعروف أن معدل التمثيل الغذائي يقل جداً أثناء النوم فيكتسب الجسم العديد من السعرات الحرارية التي لا يستطيع حرقها أثناء النوم.

النوم مباشرة بعد الإفراط من تناول وجبة الإفطار، يقل حرق الدهون ويتعرّض الجسم أثناء النوم.

تخسيس الوزن في رمضان

في النقطات التالية نقدم لكم بعض النصائح التي تساعدك على الحفاظ على وزنك أثناء الصيام خلال شهر رمضان المبارك:

تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة والملائمة بالدهون واستبدالها بالأطعمة قليلة الدسم والخفيفة.

تجنب تناول الأطعمة المقلية واستبدالها بالأطعمة المشوية.

عدم الإفراط في تناول الطعام بين وجبتي الإفطار والسعور.

بعد الإفطار بالتمر والماء كما أوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

الحرص دائماً على البدء بتناول طبق الحساء على وجبة الإفطار، حيث أنه يقوم بتجهيز المعدة لاستقبال وجبة الطعام بعد يوم طويل من الصيام كما أنه يمد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن التي فقدتها خلال ساعات الصيام الطويلة.

الإكثار من تناول السلطة الخضراء الطازجة في بداية وجبة الإفطار حيث أنها قليلة السعرات الحرارية وتعطيك الشعور السريع بالشبع بالإضافة إلى أنها تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها.

تناول على الأقل ثمانيني أكواب من الماء خلال الوقت بين الإفطار والسعور حتى تتجنب الجفاف كما أن الماء يساعد على حرق الدهون.

التقليل من شرب العصائر المُحللة بالسكريات ، واستبدالها بالعصائر الطبيعية الغير مُحللة حيث أنها غنية بالمعادن والفيتامينات التي يحتاج إليها جسم الصائم .

تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو خالية الدسم .

استبدال الحلويات الرمضانية بالفواكه الطازجة أو سلطة الفواكه .

ممارسة الرياضة في رمضان ، خاصة خلال الساعة الأخيرة في الصيام ، حيث يقل مستوى السكر في الدم خلال تلك الساعة مما يؤدي إلى حرق الكثير من السعرات الحرارية عند ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية الخفيفة .

الحرص على ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين .

تجنب تناول الأطعمة الدسمة والحلويات أثناء تناول وجبة الإفطار .

تجنب تناول الأطعمة المалаحة لأنها تعمل على احتباس الماء والسوائل داخل الجسم ، كما أنها تقلل من عملية حرق الدهون .

الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة المليئة بالسعرات الحرارية .

يمكنك تناول كوبًا من الشاي الأخضر بعد وجبة الإفطار حيث أنه يساعد على حرق بعض الدهون كما أنه يساعد على استرخاء الجسم وراحته .

عدم النوم مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار .

عدم الإفراط في تناول المكسيلات والمكسرات .

**تخسيس الوزن في رمضان بسهولة**

لن تكون مضطراً للإتباع نظام قاسي فقط يمكنك أن تتناول المشروبات التالية التي تعمل على حرق الدهون وعدم معاناة الجسم من الاحتفاظ بالدهون وتخزينها حتى لا يزيد وزنك مع تناول وجبات غذائية مناسبة بغير كميات كبيرة وحلويات كثيرة يمكنك تحقيق تخفيف وزنك وقتها

**الماء** : الماء من أفضل المشروبات التي تساعد على حرق الدهون وإنقاص الوزن عاماً وفي رمضان خاصة ، حيث يعمل الماء على طرد السموم من الجسم وزيادة نشاط الكلى وزيادة وتحفيز الدورة الدموية ، ويساعد على حرق الدهون وإنقاص الوزن، يجب تناول على الأقل ثمانى أكواب من الماء بين الإفطار والسحور، وقوم بتقسيمهم بشرب كوب كل ساعة

**القرفة** : تُعد القرفة من أكثر المشروبات التي تساعد على الهضم وحرق الدهون ، لذلك يمكنك تناولها بعد وجبة الإفطار لتنظيم الهضم وسهولته وحرق الدهون والسعرات الحرارية

**الليمون** : عصير الليمون من أكثر المشروبات التي تساعد على حرق الدهون ، ومن حسن الحظ أنه يمكن تناوله بارداً أو ساخناً أو يمكنك أيضاً إضافته إلى الشاي أو السلطات أو اللعنة أو الزبادي .

**الزنجبيل** : يساعد الزنجبيل على حرق الدهون ، وتسهيل عملية الهضم كما أنه يزيل الشعور بالإمتلاء بعد تناول وجبة إفطار دسمة . يمكنك تناول شاي الزنجبيل بمفرده أو يمكن تحليته بعسل النحل ، كما يمكن إضافته مع القرفة أو الليمون

**شرب الشوكولاتة الداكنة** : يعمل مشروب الشوكولاتة الساخنة على التقليل من الشهية كما أنه يساعد على حرق الدهون وإنقاص الوزن

**عصير البطيخ** يعمل عصير البطيخ على التخلص من الدهون كما أنه ممليء بالماء الذي يساعد على عدم العطش خلال فترات الصيام

**عصير البقدونس** : يعمل عصير البقدونس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم فيعمل على إنقاص الوزن كما أنه يقلل من الشهية فيساعدك على عدم الشعور بالجوع أثناء صيام اليوم التالي .

**عصير الأناناس** : الأناناس من الفواكه التي لها طعم حلو ، مما لا يتطلب إضافة السكر لتدليتها ، كما أنه خالي من الدهون ويساعدك كثيراً على الشعور السريع بالشبع .

يلعب الطهي الصحي دوراً هاماً أيضاً في الحفاظ على الوزن خلال شهر رمضان الكريم

يجب تجنب طهي الأطعمة الغنية بالدهون وأو التي تحتاج إلى القلي العميق في الزيت على قدر الإمكان ، واستبدالها بالأطعمة التي يتم طهيها بالقليل من الزيوت النباتية ، أو المشويات ، أو الأطعمة التي تُطهي على البخار

ويجب أن تدفع في اعتبارك أنه ليس من الضروري أن تقليل الدهون والدهون في طهيك أن بالضرورة تقلل من نكهات الأطعمة ، يمكنك إضافة إلى أطباقك النكهات المميزة بدون إضافة سعرات حرارية مثل إضافة الخضروات الطازجة والتوابل والاعشاب الطازجة